

Puterea Rugăciunii  
pentru băieți și fete



# CARTE DE RUGĂCIUNI

*copiii vorbesc cu Dumnezeu*

# CARTE DE RUGĂCIUNI

copiii vorbesc cu Dumnezeu



Dumnezeul meu, Tatăl meu Cel ceresc,  
ajută-mă să Te cunosc,  
să înțeleg voia Ta și să o urmez.  
Pregătește-mă Tu să Te pot întâlni,  
să Te pot vedea și să Te pot cunoaște  
așa cum sfinții Tăi Te-au cunoscut.

## ÎNVĂȚAȚI COPIII CE ESTE ȘI CE ROL ARE RUGĂCIUNEA

Încurajați copiii să se dezvolte spiritual prin rugăciune. Este bine ca ei să înțeleagă că rugăciunea nu se constituie doar într-o solicitare către Dumnezeu.

### 5 Degete,

#### 5 Tipuri de rugăciuni

O variantă pentru a practica conștient rugăciunea este **metoda celor cinci degete**. Copiii trebuie să-și țină palma strânsă, iar pentru fiecare tip de rugăciune vor ridica un deget, până când toată palma lor se deschide.

##### 1. Lauda sau Slava Domnului

Mulțumiți-i lui Dumnezeu pentru cine este, pentru ceva ce El face în mod universal.

##### 2. Recunoștința

Încurajați-i pe copii să fie recunoscători lui Dumnezeu cât mai specific posibil. Exemplu: "Mulțumesc pentru că mi-ai dat o mami care vine mereu cu mine în parc".

##### 3. Rugăciunea pentru altcineva

Este bine să solicitați lui Dumnezeu ceva pentru alte persoane, cum ar fi să vă rugați pentru sănătatea cuiva anume care este bolnav. Dacă există o nevoie continuă, rugați-vă pentru asta în fiecare seară. Încercați însă să îi încurajați pe copii să se roage și pentru ceva nou, adă-

ugând și alte cereri pentru alte persoane despre care știți că sunt în nevoie.

##### 4. Mărturisirea

Ce ați greșit astăzi? Sugestie: Copiii sunt mult mai dispuși să se mărturisească dacă le serviți de model făcând propriile voastre mărturisiri. Ori de câte ori greșiți cereți iertare, mărturișiți imediat lui Dumnezeu în fața lor. Dacă văd că o faceți, nu se vor simți atât de incomfortabil în a cere și ei iertare când greșesc. Întotdeauna încurajați-i să folosească formularea "când": "Iartă-mă pentru că am fost egoist/ă când nu am împărțit cu prietenii Lego-ul meu".

##### 5. Rugăciunea pentru tine

Aceasta ar trebui să vină întotdeauna ultima, pentru că celelalte rugăciuni vă ajută să aliniați inima cu Dumnezeu. Încurajați copiii să ceară ceva pentru ei înșiși. Asigurați-vă că nu îl tratează pe Dumnezeu ca pe Moș Crăciun cu solicitări de tipul: "Doamne, te rog, fă să am o bicicletă nouă". Îndemnați-i să se gândească la cea mai mare provocare a lor. Poate se întâlnesc cu un coleg sau cu un profesor și au emoții, sau consideră matematica o materie complicată pentru care simt nevoia susținerii în vederea unei mai bune concentrări. Rugați-vă pentru asta! Acum, toate cele cinci degete sunt în sus. Felicitări și nu renunțați!

## Dumnezeu este

2

Nemărginit

Adevăr

Iubire

Atotcunoscător

Sfânt

Înțelept



# Cele zece porunci Dumnezeuiești

I

Eu sunt Domnul  
Dumnezeul Tău; să nu ai  
alți dumnezei afară de Mine.

II

Să nu-ți faci chip cioplit,  
nici altă asemănare, nici să  
te închini lor.

III

Să nu iei numele Domnului  
Dumnezeului tău în deșert.

IV

Adu-ți aminte de ziua  
Domnului și o cinstește.

V

Cinstește pa tatăl tău și pe  
mama ta, ca bine să-ți fie  
și mulți ani să trăiești pe  
pământ.

VI

Să nu ucizi.

VII

Să nu fii desfrânat.

VIII

Să nu furi.

IX

Să nu ridici mărturie  
mincinoasă împotriva  
aproapelui tău.

X

Să nu poftești nimic din ce  
este al aproapelui tău.

(Ieșirea 20, 2-17)



După ce Dumnezeu i-a scos pe israeliteni din robia Egiptului, mergând ei spre Țara Făgăduinței, au ajuns la poalele Muntelui Sinai. Acolo i-a oprit Dumnezeu, prin cuvântul lui Moise, și le-a dat „tablele legii”, adică cele zece porunci sau decalogul (pe grecește), care să le fie îndreptar pentru viața adevărată, curată, ce trebuie s-o ducă și pe care porunci le ascultăm și noi creștinii, ca fii ai lui Dumnezeu. (Exod –Ieșire – p. 20, vers. 1-17).

## Tatăl nostru

Tatăl nostru, care ești în ceruri  
Sfintească-Se numele Tău,  
Vie împărăția Ta, facă-se voia Ta,  
Precum în cer, așa și pe pământ.  
Pâinea noastră cea de toate zilele,  
Dă-ne-o nouă astăzi;  
Și ne iartă nouă greșelile noastre,  
Precum și noi iertăm greșiților noștri.  
Și nu ne duce pe noi în ispită,  
Ci ne izbăvește de cel rău.  
Că a ta este împărăția  
Și puterea și slava  
În numele Tatălui, al Fiului  
Și al Sfântului Duh,  
Acum și pururea și în vecii vecilor.  
Amin!



"Tatăl nostru" sau "Rugăciunea Domnească" este singura rugăciune pe care Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, a lăsat-o oamenilor și reprezintă modul prin care Domnul nostru Iisus îl slăvește pe Tatăl ceresc, adică pe Dumnezeu, Care este Tatăl Său, dar și Tatăl tuturor oamenilor care se nasc pe pământ. Rostită de peste 2000 de ani, este considerată rugăciunea cea mai importantă a creștinilor din foarte multe țări.

Cred într-un Dumnezeu, Tatăl Atotțiitorul, Făcătorul cerului și al pământului, al tuturor celor văzute și nevăzute.

Și într-un Domn Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, Unul-Născut, Care din Tatăl S-a născut mai înainte de toți vecii. Lumină din Lumină, Dumnezeu adevărat din Dumnezeu adevărat, născut, nu făcut; Cel de o ființă cu Tatăl, prin Care toate s-au făcut.

Care pentru noi, oamenii, și pentru a noastră mântuire, S-a pogorât din ceruri și S-a întrupat de la Duhul Sfânt și din Fecioara Maria, și S-a făcut om.

Și S-a răstignit pentru noi în

zilele lui Ponțiu Pilat și a pățimit și S-a îngropat.

Și a înviat a treia zi, după Scripturi.

Și S-a înălțat la ceruri și șade de-a dreapta Tatălui.

Și iarăși va să vină cu slavă, să judece viii și morții, a Cărui împărăție nu va avea sfârșit.

Și într-un Duhul Sfânt, Domnul de viață Făcătorul, Care din Tatăl purcede, Cel ce împreună cu Tatăl și cu Fiul este închinat și slăvit, Care a grăit prin prooroci.

Într-o, sfântă, sobornicească și apostolească Biserică.

Mărturisesc un botez într-o iertarea păcatelor.

Aștept învierea morților.

Și viața veacului ce va să vie. Amin!

"Crezul" sau "Simbolul de credință" este o rugăciune sau expunere, pe scurt, a credinței creștine în Dumnezeu Tatăl, Dumnezeu Fiul și Dumnezeu Duhul Sfânt. "Crezul" a fost pus pentru prima dată în discuție cu ocazia Sinodului ecumenic de la Niceea, din anul 325. Cu ocazia Sinodului de la Calcedon, a fost aprobată ultima sa variantă, care are, cu mici excepții, același conținut pentru toate bisericile creștine.

## Rugăciune de mulțumire

Mărire Ție, Doamne Sfinte,  
Al omenirii bun Părinte,  
Că grijă porți, de azi pe mâine,  
S-avem întotdeauna pâine!

Noi Te uităm adesea, Tată,  
Dar Tu pe oameni niciodată,  
Ci câți trăiesc pe-a lumii laturi,  
Cu pâinea Ta mereu îi sature!

De-a pururea mărire, Ție,  
În nesfârșita veșnicie,  
Căci nici un "azi" și nici un "mâine"  
Tu nu lași lumea fără pâine.



## Rugăciunea dimineții

Doamne, noaptea a trecut  
Și noi liniște-am avut:  
Al Tău înger prea iubit  
Cu-ngrijire ne-a păzit

Doamne, dă-ne ajutor  
Să avem în toate spor  
Voile să-ți împlinim  
Fiii tăi iubiți să fim!

## Rugăciune de seară

Doamne, ziua s-a sfârșit,  
Seara iarăși a venit.  
Peste zi ne-ai ajutat  
De-am lucrat și-am învățat.

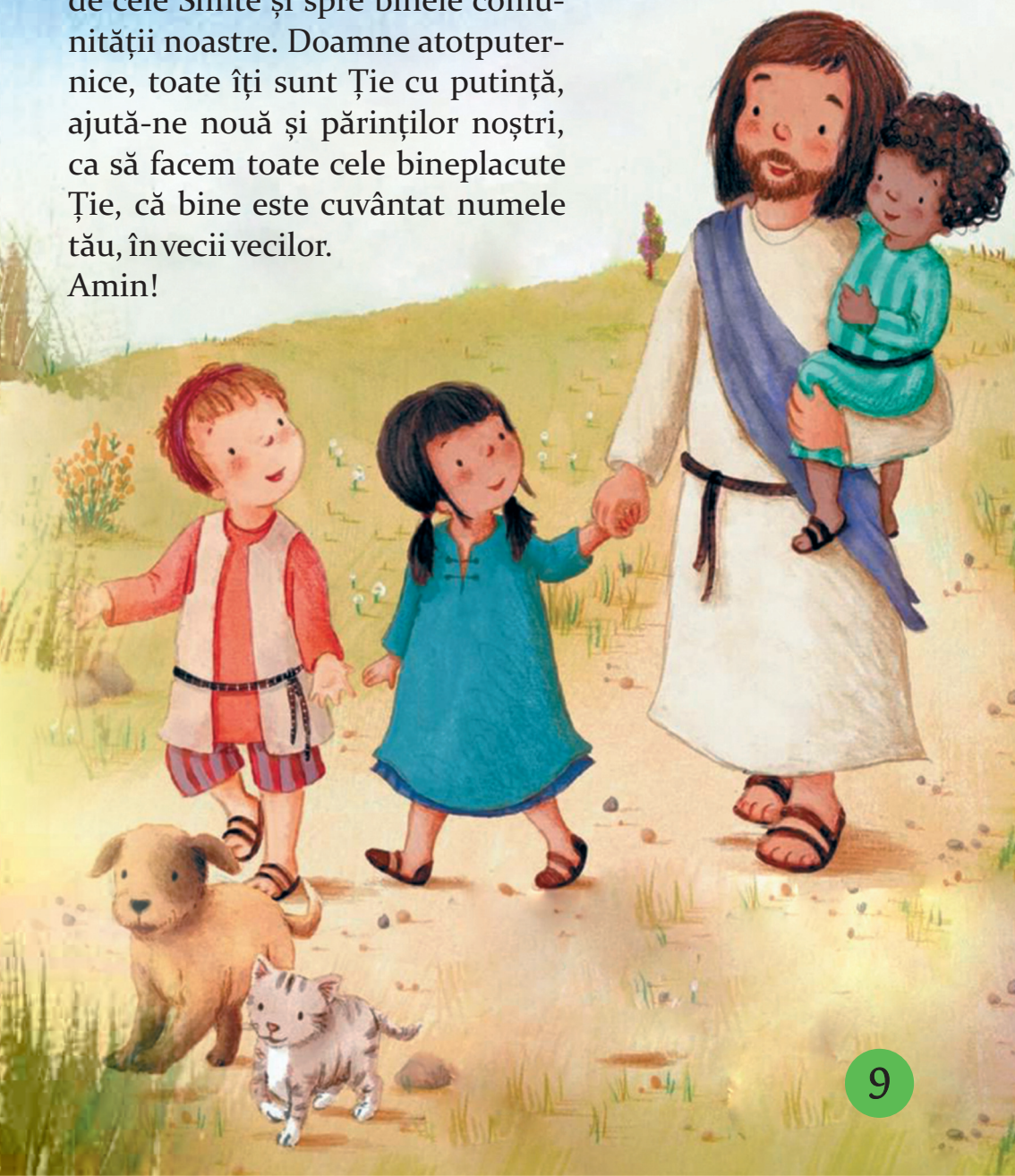
Ajuta-ne Doamne Sfinte,  
Și de-acuma înainte  
Binele să-l săvârșim,  
Fiii Tăi iubiți să fim!

## Rugăciunea școlarilor

Doamne, Iisuse Hristoase, Dumnezeuul nostru, Care în copilăria și tinerețea Ta, în Nazaret ai fost supus și ascultător Preacuratei Maicii Tale și Sfântului nutritor și îngrijitor, Iosif, lăsându-ne nouă chip de copilărie curată și bineplăcută lui Dumnezeu și oamenilor; Iisus, iubitorule de oameni, luminează-mă, ajută-mă și mă înflăcărează cu dragostea Ta cea Sfântă, ca și eu să fiu supus Ție în toate și părinților mei care m-au născut, mă cresc, mă îngrijesc și mă nutresc.

Ajută-mi Doamne să fiu totdeauna ascultător și cinstitor ai lor, precum Tu ne-ai poruncit, când ai zis: „Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie ție bine și să trăiești ani mulți pe pământ”. Rogu-te Doamne, ține cu bine pe părinții mei și le dăruiește: Har, milă, sănătate, voie bună, putere, iubire, râvnă sfântă și toate cele de trebuință și

de folos, ca să ne crească bine pe noi, întru adevarul Tău, în respect de cele Sfinte și spre binele comunității noastre. Doamne atotputernice, toate îți sunt Ție cu puțință, ajută-ne nouă și părinților noștri, ca să facem toate cele bineplacute Ție, că bine este cuvântat numele tău, în vecii vecilor. Amin!



Rugăciunea pentru altcineva

## Rugăciunea copiilor pentru părinți

Doamne, Dumnezeule, rugându-mă Ție pentru tatăl meu și pentru mama mea, împlinesc una din cele mai sfinte îndatoriri pe care Tu le-ai pus asupra mea, care este să-i cinstesc și să-i iubesc din tot sufletul meu și din toată inima mea. Cea mai dintâi îndatorire a mea față de ei este aceea de a mă ruga Ție, întotdeauna, pentru sănătatea și fericirea lor și de a-i

ajuta din toate puterile mele. O, Dumnezeule Îndurate și Puternice, Care binecuvântezi pe copii pentru părinții lor: primește mulțumirea mea pentru binefacerile, bucuriile și binecuvântările pe care le reversi neîncetat asupra lor. Trimite-le, Preabunule, acum și totdeauna binecuvântările Tale și le iartă lor greșelile pe care, ca niște oameni, le vor fi făcut.



Tu îmi poruncești să respect în ei puterea Ta și să le fiu recunoscător pentru viața pe care mi-ai dat-o prin ei și pentru toate îngrijirile și purtarea de grijă pe care au avut-o și o au pentru mine. Ajută-mi, dar, să urmez poruncile Tale cele sfinte; să le fiu supus, ascultător și să nu fac nimic care să-i amărască și să-i întristeze. Răsplătește-le, Preabunule, cu facerile Tale de bine, pentru dragos-

tea și îngrijirea neadormită de totdeauna ce au pentru mine. Apără-i de toate nenorocirile și întristările. Dă-le viață îndelungată, fericită, liniștită și cu bună înțelegere. Fă-i pe ei părtași binecuvântărilor Sfinților Tăi. Înmulțește roadele ostanelilor lor. Fă să prisosească peste ei binefacerile Tale și să sporească în virtuți și întru îndestulare, ca să Te binecuvântăm în toate zilele vieții noastre. Amin!



## Rugăciune pentru frați și surori

Doamne, Dumnezeu nostru, Ție mă rog, cu toată umilința, ține pe frații mei și pe surorile mele în sănătate deplină și împărtășește-le lor darul Tău cel sfânt, ca să umble întotdeauna pe cărările Tale și să facă întotdeauna cele plăcute Ție.

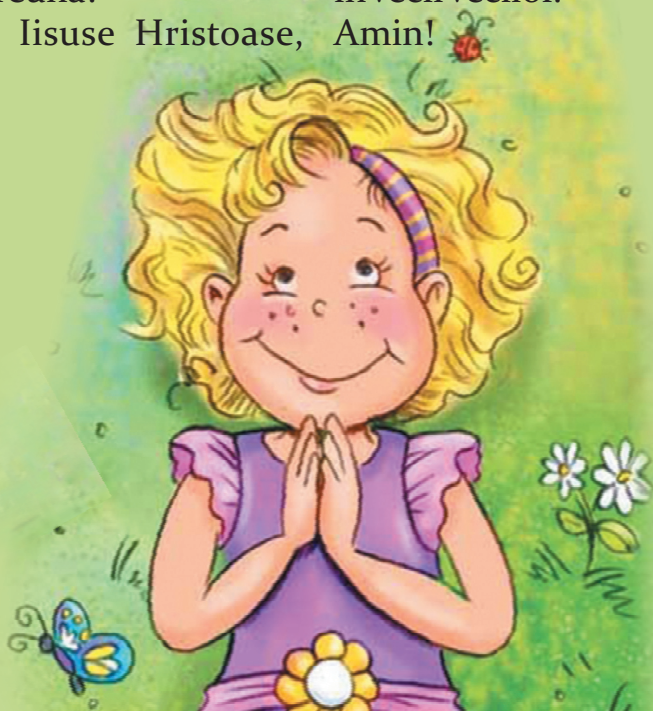
Dă-ne, Doamne, de acum până la capătul vieții, să ne iubim și să ne cinstim unii pe alții; căci ce este mai bun și mai frumos decât a viețui frații împreună!

Doamne, Iisuse Hristoase,

dulcele nostru Mântuitor, Care ne-ai poruncit nouă, zicând: „Iubiți-vă unii pe alții, precum și Eu v-am iubit pe voi”, aprinde în întreaga mea ființă, focul sfânt al dragostei de Tine și de aproapele meu, ca în toate să fac voia Ta.

Așa, Doamne, ascultă rugăciunea noastră și milostiv fii nouă, că bun și iubitor de oameni ești și Ție mărire înălțăm: Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor.

Amin!



## Rugăciune înainte de somn

Doamne, Dumnezeu nostru, orice am greșit în această zi: cu cuvântul, cu gândul, și cu lucrul, ca un bun și iubitor de oameni, iartă-mi. Somn cu pace și vise frumoase dăruiește-mi. Pe îngerul Tău cel apărător îl trimite să mă acopere și să mă păzească de tot răul; că Tu ești păzitorul sufletelor și trupurilor noastre și Ție slavă înălțăm, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor.

Amin!

Rugăciunea pentru tine

## Rugăciune pentru chemarea Îngerului păzitor

Înger, îngerășul meu,  
Ce mi te-a dat Dumnezeu,  
Totdeauna fi cu mine  
Și mă învață să fac bine.

Eu sunt mic, tu fă-mă mare,  
Eu sunt slab, tu fă-mă tare,  
Totdeauna mă însoțește  
Și de rele mă păzește.





Rugăciunea pentru tine

## Rugăciunea școlarilor



Doamne, mult iubitorule de oameni, caută și spre noi copiii, care ne rugăm Ție, luminează mărginitul orizont al minții noastre, ca să înțelegem bine învățăturile ce ni se dau și să facem întru toate voia Ta cea Sfântă Doamne, Cel ce ești Lumina lumii și voiești ca toți să devenim lumină în lume, fii ai luminii și ai zilei, luminează-ne cu Harul Tău, ca astfel să devenim folositori nouă înșine, părinților, fraților, surorilor, rudeniilor, cunoscuților și poporului nostru român, în mijlocul căruia trăim.

Ajuta-ne, Doamne, să aducem bucurie și mulțumire binefacătorilor noștri. Întărește-ne ca să ne împlinim toate





îndatoririle noastre către țară, obște, familie și aproapele nostru. Primește, mult Milostive, Doamne, plecarea genunchilor noștri, dimpreună cu rugăciunea aceasta, ca o tămâie bine miroitoare înaintea Ta.

Doamne, trimite, coboară și fă să crească Darul tău în ființa noastră și ne învrednicește a trece cu bună rânduială cursul învățăturilor de acum. Învață-ne pe noi îndreptările Tale și ne călăuzește a umbla și a lucra cu înțelepciune de sus în tot timpul vieții noastre, ca și de noi și prin noi să se preamarească preacinstul și de mare cuviință Numele Tău, în vecii vecilor. Amin!

ABC

## Rugăciune la intrarea în clasă

Doamne, Doamne,  
Ceresc Tată,  
Noi pe tine Te rugăm  
Luminează-a noastră minte,  
Lucruri bune să învățăm.  
Că tu ești Stăpînul lumii  
Și al nostru Tată ești  
Și pe toate cele bune  
Numai Tu le împlinești!  
Mărire Tatălui și Fiului  
și Sfântului Duh,  
acum și pururea  
și în vecii vecilor.  
Amin!

## Rugăciune la ieșirea din clasă

Toți, cu inima curată,  
Ție, Doamne-Ți mulțumim,  
Tu, cu darul Tău,  
Prea Sfinte,  
Ne-ajută oameni buni să fim.  
De greșeli să ne ferim,  
Țara noastră s-o iubim.  
Fiii Tăi iubiți să fim,  
Ție, Doamne-Ți mulțumim.  
Mărire Tatălui și Fiului  
și Sfântului Duh,  
acum și pururea  
și în vecii vecilor.  
Amin!





## **Învățați-vă copiii să se roage prin puterea exemplului**

Copiii nu vor învăța rugăciuni din inimă de unii singuri. Ei au nevoie de susținere, modele și exemple. Este de dorit să practicăm rugăciunea în fața lor, ca ei să ne vadă și să ne audă. Deci, în fiecare seară, după cină, inițiați o sesiune în care vă rugați serios pentru ceva important pentru familia voastră. Când copiii aud că vă rugați pentru cineva, învață cum să o facă și ei!

**CARTEA DE RUGĂCIUNI - copiii vorbesc cu Dumnezeu** adună în paginile sale o colecție de rugăciuni dedicate etapei de început în formarea acestei practici la copii.

*pentru copii preșcolari și mici școlari*